INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: II

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Conoscenze di base  Fitness e allenamento | * Conoscenza e pratica dei principali schemi motori e andature pre-atlestiche per sport individuali e di squadra.. * Misurazione dell’energia del lavoro e della potenza. * Metodi e test di misurazione e valutazione. * Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Sport individuali  Atletica leggera | * Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare). * Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. * Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, * Specificità dei gruppi muscolari interessati, * Specificità dei programmi di allenamento. * Tecniche esecutive e tattiche di gara. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Sport individuali  Nuoto avanzato | * Strumenti e tecniche di apprendimento motorio * Specificità dell'esercizio fisico allenante * Tipi di esercizi * Specificità dei programmi di allenamento * Semplici tecniche di soccorso in acqua |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Sport di squadra  Pallavolo | * Teoria e pratica * Applicazione nei diversi ruoli * Strumenti e tecniche di apprendimento motorio * Specificità dell'esercizio fisico allenante * Tipi di esercizi * Specificità dei programmi di allenamenti * Tecniche esecutive e tattiche di gara * Arbitraggio e Giuria * Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 5 | Contenuti |
| Sport di squadra  Pallamano | * Teoria e pratica * Applicazione nei diversi ruoli * Strumenti e tecniche di apprendimento motorio * Specificità dell'esercizio fisico allenante * Tipi di esercizi * Specificità dei programmi di allenamenti * Tecniche esecutive e tattiche di gara * Arbitraggio e Giuria * Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica |

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Nuova edizione, MARIETTI SCUOLA